

एकाग्रता से निकालें भीतरी सम्पत्ति

पृथ्वी को माँ क्यों कहा गया है? इसका उत्तर शास्त्रों ने बड़े सुंदर ढंग से दिया है। अपने भीतर की सम्पत्ति को बाहर निकालना हो तो दूसरा तरीका अपना खुदाई करें। इसका नाम है एकाग्रता।

धरती और माँ में एक बात समान है। दोनों के पास गर्भ है। गर्भ का अर्थ है कुछ महत्वपूर्ण जीवन संबंधी तत्व अपने भीतर समेटकर रखना। स्त्री के शरीर में गर्भाशय सृजन का केन्द्र है। ऐसे ही पृथ्वी अपने भीतर सृजन का बहुत बड़ा केन्द्र समेटे हुए है। ऊपर से तो पृथ्वी हमारे लिए भौतिक वस्तु ही होगी। जैसे-जैसे इसके भीतर उतरेंगे रासायनिक पदार्थ, धातुएं, तेल, गैस, जीवन से जुड़े बहुमूल्य तत्व सब मिल जाएंगे। ठीक ऐसा ही मनुष्य के भीतर है। परमात्मा ने उसके भीतर कर्म और स्वभाव से जोड़कर प्रतिभा, मैत्री, विद्या, और बल छोड़ रखा है। पृथ्वी में से कोई सम्पत्ति प्राप्त करना हो तो खुदाई करनी पड़ती है, एक बड़ा गड्ढा करके या नोकदार खुदाई से, जिसे ड्रिल कहते हैं। मनुष्य को

एकाग्रता वो ड्रिल है जो हमारी भीतरी सम्पत्ति को बाहर निकालता है, जैसे कि पृथ्वी में से कोई सम्पत्ति प्राप्त करना हो तो खुदाई करनी पड़ती है, एक बड़ा गड्ढा करके या नोकदार खुदाई से, जिसे ड्रिल कहते हैं।



चाहिए। अपने व्यक्तित्व की नोकदार पुरानी मोहब्बत है।

भविष्य में जीना या किसी से 'आशा' भय पैदा करता है

प्रश्न:- परीक्षा देने के लिए हमने जितना पढ़ा है उसका तो जवाब लिखेंगे, लेकिन डर इस बात का रहता है कि जब रिजल्ट आयेगा तो क्या होगा?

उत्तर:- हम ऐसा कह सकते हैं कि भविष्य में रहना क्यों इतना नुकसानदायक है। अभी आप वर्तमान में हैं तो आप अपने मन को सिर्फ पढ़ने पर फोकस करेंगे तो आपको कोई स्ट्रेस हो ही नहीं सकता है। अब हमें ये देखना है कि कौन सी थॉट से हमें स्ट्रेस हो रहा है। अगर मेरा पेपर अच्छा नहीं गया तो आगे क्या होगा? अगर मुझे अच्छे कॉलेज में दाखिला नहीं मिला तो मेरे करियर का क्या होगा? जब हमारे मन में ये सब थॉट आयेंगे तो हमें पढ़ने में मन कैसे लगेगा। अगर हम वर्तमान में रहने की आदत नैचुरल करते जाते हैं तो ये हमें हर आसपेक्ट पर मदद करती है। जैसे पहले आपने कहा कि आप पहले इसे ट्राय करो तो आपको कुछ अलग अनुभव लगेगा। अगर आप किसी प्रोजेक्ट पर काम कर रहे हो और अभी आप बीच में हैं तो जैसे आप एक डेडलाइन पर काम कर रहे हैं या जैसे आपका इस तरह से एग्जाम है तो उस समय हम काम करने की बजाय भविष्य में होने वाली असफलता को देखकर अभी से ही भय में जीना शुरू कर देते हैं।

प्रश्न:- जैसे हम कुछ पढ़ रहे हैं और पन्ने के पन्ने पलटते जाते हैं और पूरा का पूरा पढ़ भी लेते हैं। लेकिन एक भी शब्द याद नहीं रहता या अंदर नहीं जाता है।

उत्तर:- यह मन की शक्ति है कि मन कुछ एक चीज़ करते हुए भी कुछ और सोच रहा

होता है। क्योंकि हमें मन को वर्तमान में रखने की आदत ही नहीं है।

इसी तरह बच्चे पढ़ते हैं, पूरा समय पढ़ते रहते हैं लेकिन आज जो सबसे साधारण सी शिकायत है बच्चों की वह है - एकाग्रता की। हमेशा लोग अपने से बड़ों से यही पूछते हैं कि मन को एकाग्र कैसे करें? मन को एकाग्र करना, ये कोई विधि नहीं है, जिसे हम बता दें और आप कर लें, ये कोई एक दिन में आने वाली चीज़ भी नहीं है। इसके लिए सबसे पहले हमें ये सीखना होता है कि हम पॉज़ीटिव थॉट कैसे क्रियेट करें। वो सही थॉट सिर्फ पढ़ने के समय आप नहीं सीख पायेंगे, इसके लिए तो लगातार अभ्यास करना पड़ेगा और हम क्या करते हैं पूरा साल तो हम कुछ भी सोचते रहते हैं और जब परीक्षा का समय आता है तो हम परीक्षा से पांच मिनट पहले शांति से बैठते हैं तो उस समय हमारे मन में कौन सी थॉट आयेगी? शांति में तो बैठते ही वो सारी थॉट चलने लगती है जिसे हम सालों भर से करते आये हैं।

प्रश्न:- बच्चे तो और ही इससे डरने लगते हैं।

उत्तर:- यह संयोगवश नहीं होता है। ये तो 'सोचने की कला' है कि हमें किस तरह की थॉट क्रियेट करनी है। अगर इसका अभ्यास हम लम्बे समय से करते आये हैं

तो ये ऐसा नहीं होगा कि हम पहले स्ट्रेस क्रियेट करें और फिर स्ट्रेस को खत्म करें। इससे आपके मन में स्ट्रेस होगा ही नहीं। मन में स्ट्रेस होने का सबसे बड़ा कारण है 'भविष्य में जीना या आशा करना' और उसमें भी जैसे ही हम आशा करते हैं और हमने असफलता को देख लिया तो वहीं से हमारे मन में भय पैदा होना शुरू हो जाता है। जब मन में इतना भय हो जाता है तो ऐसी परिस्थिति में हम कैसा फील करेंगे? तब हम उसे स्ट्रेस का नाम देते हैं। इसके बाद हमारा जो भी थॉट आयेगा वो हमें कैसा फील करायेगा? वेरी-वेरी लो। अब आप उस लो फीलिंग के साथ प्रोजेक्ट करने बैठो या पढ़ने बैठो तो क्या आप सही रूप से कुछ कर पायेंगे? नहीं।

स्ट्रेस को लेकर कई ऐसे बिलीफ सिस्टम बने हुए हैं जिनको हम चेक करें और बदलें। फिर चलें जीवन की यात्रा में तो मेरा आधा काम तो वहीं पर हो जायेगा। अब जैसे ही हमने कहा कि टेंशन होना तो स्वाभाविक है। अब आप चाहे किसी से भी पूछ लो, चाहे आप चार साल के बच्चे से पूछ लो या फिर किसी बड़े से पूछ लो कि आपको टेंशन होती है? आपमें से किसी को टेंशन होती है? तो हर कोई यही कहेगा कि टेंशन तो सबको होती है, आज के समय में टेंशन होना तो स्वाभाविक है। ये कौन सा प्रश्न है। जब टेंशन होना स्वाभाविक है तो क्या आप उसे खत्म करने का प्रयास करेंगे? नहीं करेंगे, क्योंकि आपने अपनी धारणा बनायी है कि ये तो स्वाभाविक है।

- क्रमशः



डॉ. कु. शिवानी



भीलवाड़ा-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. इन्द्रा, महन्त गोपाल दास जी, निम्बार्क आश्रम, सांसद सुभाष नहेड़िया, नगर विकास न्यास के पूर्व अध्यक्ष लक्ष्मी नारायण दाड व उद्योगपति शांतिलाल पंगाडिया।



आगरा-शास्त्रीपुरम. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए न्यायाधीश नारायण जी, शू फैक्ट्री के मैनेजर भरत कुशवाहा, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. मधु व अन्य अतिथिगण।



सादुलपुर. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए दायें से भक्ति संगीत गायिका प्रमोदरानी बैरासरिया, पूर्व सांसद रामसिंह कस्वां, नगरपालिका अध्यक्ष जगदीश बैरासरिया, पतंजली योग समिति के तहसील प्रभारी वीरेन्द्र सिंह तथा ब्र.कु. शोभा।



फगवाड़ा-पंजाब. सी.ए. डे पर आयोजित ब्लड डोनेशन कैम्प में सी.ए. पूजा मंचंदा ब्र.कु. सुमन को सी.ए. डिग्री से सम्मानित करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. नरेश, ब्र.कु. नेहा, ब्र.कु. विजय बहन व अन्य सी.ए. भाई।



दार्जिलिंग. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग फॉर हार्मनी एंड पीस' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए हिमालयन बुद्धिस्ट कल्चर के बी.टी. भुतिया, पूर्व काउंसलर एन.के. ठाकुरी, ब्र.कु. मुना व अन्य।



शिलाँग. नेहरू युवा केन्द्र नॉनस्टेन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राजयोग कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. ब्र.कु. धवल सूद, ब्र.कु. दिव्या, कॉलेज के प्रिन्सीपल गुप्ता जी व अन्य।